

Obsah

- 8 Jaký je rozdíl mezi vegany a vegetariány?
- 10 Filozofie vegetariánů a veganů. Nejen jídlo, ale životní postoj!
- 14 Začít je snadné, zůstat vegetariánem je mnohem těžší.
- 16 Jak správně vegansky a vegeteriánsky jíst.
- 20 Hádání duše s tělem aneb co říkají masožravci a co vegetariáni?
- 22 Specifické stravování: kdo je kdo a co je co.
- 24 Vegani, pozor na nedostatek vitamínu B12!
- 26 Vege strava může pomoci s civilizačními chorobami.
- 28 Čím nahradit maso?
- 32 Luštěniny – zdroj bílkovin i potěšení.
- 40 Miso – cesta ke zdraví.
- 44 Dýně – zelenina, která mile překvapí.
- 48 Dítě chce být veganem – co s tím proboha?
- 50 Vychovat z dítěte vegana?
- 52 Nahrazování masa. Co je co?
- 54 Obiloviny – základ veganské a vegetariánské kuchyně.
- 72 Vejce jsou tradiční potravina, ale jdou nahradit.
- 74 Tofu – pilíř veganské kuchyně.
- 78 Jak se stravovat, když chcete vege stravu?
- 82 Proč maso není tak zdravé, jak jsme mysleli.
- 84 15 vege receptů pro každého.



VEGERECEPTY